



# 栄養科 たより

令和2年7月号

## 「防げ！低栄養！防げ！感染症！」

体内の免疫力は、栄養状態に支えられています。良い栄養状態を保ち、筋肉や骨が丈夫で活動性が

あることは、新型コロナウイルスはもちろん、その他の感染症も防ぐことができます。

今回は簡単にできる低栄養チェックと、栄養の維持・改善方法をお伝えします。



### ✓ 簡単！フレイルチェック～どちらに当てはまりますか？～

フレイルとは、老化に伴い、筋肉や活動が低下している状態。低栄養である可能性があります。

	1点	0点	<合計点>
6ヶ月間で2～3kgの体重減少がありましたか？	はい	いいえ	★3点以上:フレイル
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい	いいえ	～低栄養を改善しましょう!
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	いいえ	はい	★1～2点:フレイル予備軍
5分前のことが思い出せますか？	いいえ	はい	～フレイルを予防しましょう!
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがしますか？	はい	いいえ	★0点:健康!

### 「たんぱく質」はしっかり摂りましょう!

～手ばかり法の実践～

手ばかり法とは、手を使ってどのくらい食べたらいいか、目安とする方法です。筋肉の元となるたんぱく質が多く含まれるのは、**肉や魚、豆腐、卵**です。肉、魚、豆腐は1食のうちにどれか1つでも入れるようにします。

食べる目安量は、**手の平のサイズ**です。卵は1つが目安です。



### 食事のアドバイス



#### 「乳酸菌やビフィズス菌」



も良いかもしれません!

食事をきちんと摂ることが大前提ですが、免疫力UPの一つの方法として、**乳酸菌やビフィズス菌**があります。

腸管は免疫力の6割を占めているともいわれています。腸管に善玉菌(乳酸菌やビフィズス菌)が多いほど、免疫力UPに繋がります。

市販品にも入っているものが販売されていますので活用してみてください。

### 「カルシウム・ビタミンD」で骨や筋肉を丈夫に!

#### カルシウム

骨を作る栄養素です。



牛乳は

カルシウム

No.1!

乳製品、豆腐、

小松菜、ひじきも◎

#### ビタミンD

骨や筋肉を強くします。



鮭 1切れ    さんま 1尾

↑ ビタミンD 1日分以上が摂れます。

↓ ビタミンD 1日の半分が摂れます。



しめじ 1房

### たくさん食べて健康に!



診療部  
栄養科